KUMINAUHAJUMPPA

15min jumppa

Muista tehdä oman kunnon mukaan

Tarvittaessa lisää toistoja

1. Olkavarren sisäkierto x15/käsi

2. Olkavarren ulkokierto x15/käsi

3. Vipunosto eteen ja jalan loitonnus x30s/puoli

4. Vipunosto sivulle x30s/käsi

5. Eteen punnerrus x1min

6. Jalan alta ristiin ylös vastakkaiseen suuntaan x30/käsi

7. Ylöspunnerrus yhdellä kädellä x30s/käsi

8. Alasveto x1min

9. Jalan eteen, sivulle ja taakse vienti kuminauha jaloissa x1min

10. Olkapää x30s/käsi

11. Ojentaja x30s/käsi

12. Rintalihas x30s/käsi

13. Yläselkä x30s

14. Hartiat x30s